

PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL LOMPAT TALI TERHADAP HASIL BELAJAR LOMPAT TINGGI DI SMPN 16 PONTIANAK

Ester Flaviani, Eka Supriatna, Andika Triansyah
Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Untan Pontianak
Email: esterflaviani@gmail.com

Abstract

The formulation of the problem in this study are: Does the jump rope game affect the results of high jump learning at SMPN 16 Pontianak? This study aims to determine the effect of traditional jump rope games on high jump learning outcomes. The purpose of this research is to see the effect of learning outcomes before and after treatment. The treatment provided is in the form of a traditional jump rope game on high jump subject matter. The method used in this study is an experimental method with purposive sampling technique. The subjects in this study were students of class VIII D with a sample of 33 people. Data analysis techniques used in this study used the normality test, the homogeneity test and the influence test or (t-test). The results of research and analysis of data that have been done show that there is an influence on traditional jump rope games on high jump learning outcomes. The influence of the results of this study is shown by the ttest value of 30.315 > ttable 2.036. The average high jump learning outcomes in the pretest was 11.58 and the posttest was 16.15 and the increase in influence was 39.52%. It can be said that Ho was rejected and Ha was accepted and there was a significant influence.

Keywords: *Jump Rope, Traditional, High Jump.*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan proses yang harus dilalui setiap orang untuk memperoleh pengetahuan guna membantu dalam kehidupan bermasyarakat. Menurut Ratumanan (2015:10) pembelajaran dapat dipandang sebagai upaya memfasilitasi peserta didik untuk secara aktif membangun pemahamannya tentang pengetahuan tertentu.

Guru dalam proses pendidikan di sekolah adalah sosok yang berpengaruh untuk peserta didik, menurut Syaiful Bahri Djamarah (2010:3) guru adalah orang tua kedua bagi anak didik. Sebagai orang tua, guru harus menganggapnya sebagai anak didik, bukan menganggapnya sebagai peserta didik, bukan menganggapnya sebagai peserta didik. Menurut Abdul Majid (2014:63) belajar pada dasarnya adalah tahapan perubahan perilaku siswa yang relatif positif dan menetap sebagai hasil interaksi dengan lingkungan yang melibatkan proses kognitif.

Menurut Mudyahardjo (2010:3) pendidikan adalah segala pengalaman belajar yang berlangsung dalam segala lingkungan

dan sepanjang hidup. Pendidikan adalah segala situasi hidup yang mempengaruhi pertumbuhan individu. Dalam kurikulum pendidikan terdapat beberapa mata pelajaran yang diajarkan di sekolah salah satunya adalah pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani yang umumnya kita kenal adalah lebih kepada pengembangan fisik, sesungguhnya pendidikan jasmani memiliki pengembangan pada tiga aspek yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor. dengan kata lain pendidikan jasmani dapat memenuhi aspek-aspek yang memang diperlukan oleh peserta didik untuk pertumbuhan dan perkembangan peserta didik.

Menurut Bloom (Husdarta dkk 2013:9-10) menguraikan bahwa tingkah laku dalam proses pembelajaran dibagi ke dalam tiga domain atau ranah. Ketiga ranah tersebut adalah domain *kognitif*, domain *afektif*, dan domain *psikomotor*. lebih spesifik diuraikan sebagai berikut; 1) Domain kognitif mencakup aspek-aspek pengetahuan, pemahaman, penerapan, analisis, sintesis, dan evaluasi; 2) Domain Afektif mencakup

aspek-aspek kemampuan menerima, kemampuan menanggapi, berkeyakinan, penerapan karya, dan ketelitian; 3) Domain Psikomotor mencakup aspek-aspek gerak tubuh kasar, koordinasi gerak tubuh secara halus, komunikasi nonverbal, dan perilaku bicara.

Olahraga atletik yang kita ketahui merupakan ibu dari cabang olahraga lain memiliki empat nomor yang dilombakan yaitu lari, lempar, lompat, dan jalan. Untuk nomor lompat sendiri memiliki beberapa bagian yang dibagi yaitu dibagi menjadi empat nomor yaitu, lompat jauh, lompat tinggi, lompatjangkit, dan lompat galah. Khususnya untuk lompat tinggi, lompat tinggi sendiri merupakan gerakan melompat yang memiliki banyak teknik untuk melompati dan harus melewati palang yang di rentangkan berada di antara dua tiang yang menahan.

Beberapa gaya dalam lompat tinggi ini adalah gaya guling perut (*gaya straddle*); gaya guling sisi (*western root*); dan gaya punggung (*flop*), (Saputra, 2004:57). Fokus gaya lompatan yang akan diajarkan dalam penelitian ini adalah teknik lompatan gaya guling (*straddle*). Lompat tinggi sendiri dalam proses melakukan lompatannya memiliki beberapa urutan gerakan secara keseluruhan yang terdiri dari lari awalan (*approach*), bertumpu/bertolak (*take off*), melayang (*flight*), mendarat (*landing*).

Andarini (2010:31-32) permainan lompat tali merupakan suatu kegiatan yang baik bagi tubuh. Dengan bermain lompat tali motorik kasar anak terstimulasi sehingga secara fisik anak jadi lebih terampil, karena bisa belajar cara dan teknik melompat yang dalam permainan ini memang memerlukan keterampilan tersendiri. Lama-kelamaan, bila sering dilakukan, anak dapat tumbuh menjadi cekatan, tangkas dan dinamis.

Dalam pembelajaran di sekolah materi lompat tinggi sulit disampaikan kepada peserta didik, hal ini disebabkan peserta didik kurang memiliki gairah dalam proses pembelajaran lompat tinggi, proses pembelajaran yang monoton serta membosankan, terlebih sarana dan prasarana

yang kurang menunjang dalam proses pembelajaran.

Fokus penelitian ini dilakukan di SMPN 16 Pontianak pada kelas delapan yang terdiri dari kelas A-H. Populasi dari penelitian ini adalah peserta didik yang berjumlah 340 dari total kelas delapan yang ada. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 40 peserta didik. Dalam penelitian ini peneliti akan memfokuskan pada lompat tinggi gaya *straddle* dengan menggunakan tali karet sebagai media peraga. Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik mengangkat masalah pengaruh permainan tradisional lompat tali terhadap hasil belajar lompat tinggi di SMPN 16 Pontianak.

Alasan peneliti mengangkat masalah lompat tinggi gaya *straddle* dengan menggunakan media tali karet sebagai peraga. Adapun alasan dalam penelitian yang akan dilakukan peneliti; (1) penelitian ini belum pernah dilakukan di SMPN 16 Pontianak, (2) penelitian ini dapat digunakan sebagai evaluasi pada kurikulum 2013, (3) mengenalkan kembali permainan tradisional lompat tali kepada peserta didik dengan kolaborasi lompat tinggi, (4) penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan ajar dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga.

Umumnya yang sering terjadi pada peserta didik dalam pencapaian hasil belajar sulit memahami gerakan awalan melompat dan proses melompa. Peserta didik menganggap itu sulit untuk di pelajari sehingga dalam mempraktikkan gerakan peserta didik takut untuk melompat, akhirnya peserta didik salah melakukan teknik lompatan. Menurut Ratumanan (2015 :49) peserta didik memiliki perbedaan satu sama lain. Peserta didik berbeda dalam minat, kemampuan, kesenangan, pengalaman, dan cara belajar. Peserta didik tertentu lebih mudah belajar dengan dengar-baca, peserta didik lain lebih mudah dengan melihat (visual), atau dengan kinestesis (gerak). Oleh karena itu, kegiatan pembelajaran, organisasi kelas, materi pembelajaran, waktu belajar, alat belajar, dan cara penilaian perlu beragam sesuai dengan karakteristik peserta didik.

Mengacu pada masalah yang dialami, peneliti mencoba melakukan penerapan permainan lompat tali untuk mengajarkan teknik lompat tinggi kepada peserta didik. Melihat pada persoalan tersebut sangat memungkinkan untuk menerapkan permainan dalam pembelajaran, karena dalam bermain lebih mudah untuk memberikan penjelasan kepada peserta didik yang rata-rata usia masih dalam usia anak-anak.

Dalam hal ini peneliti bermaksud mengolaborasi permainan tradisional dalam materi lompat tinggi. Diharapkan dengan cara pengolaborasi ini peserta didik bisa lebih memahami teknik dasar lompat tinggi, serta meningkatkan rasa percaya diri pada peserta didik dengan tujuan meningkatkan pemahaman dan kemampuan dalam belajar lompat tinggi.

Lompat tali yang sering kita kenal dan kita mainkan adalah permainan yang menyenangkan untuk kalangan anak-anak dari usia 7-15 tahun. Dalam memainkannya permainan lompat tali ini jelas bertujuan untuk meningkatkan kebugaran tubuh serta rasa bahagia. Permainan lompat tali ini mengandung nilai kerja keras, ketangkasan, kecermatan dan sportivitas.

Nilai kerja keras tercermin dari semangat pemain yang berusaha agar dapat melompati tali dengan berbagai macam ketinggian. Nilai ketangkasan dan kecermatan tercermin dari usaha pemain untuk memperkirakan antara tingginya tali dengan lompatan yang akan dilakukannya. Ketangkasan dan kecermatan dalam bermain hanya dapat dimiliki, apabila seseorang sering bermain dan atau berlatih melompati tali merdeka. Sedangkan nilai sportivitas tercermin dari sikap pemain yang tidak berbuat curang dan bersedia menggantikan pemegang tali jika melanggar peraturan yang telah ditetapkan dalam permainan.

Permainan lompat tali biasanya sering dimainkan di waktu luang anak-anak dan permainan ini bisa dimainkan dimana saja, bisa di lapangan terbuka, di teras rumah, dan di sekolah. Seringnya permainan ini dimainkan oleh anak-anak yang tinggal di

daerah, untuk di kota permainan lompat tali ini sudah jarang dijumpai karna anak-anak di perkotaan lebih menyenangi permainan *online*.

Cara memainkan permainan lompat tali ini sederhana, yang di perlukan hanyalah karet yang di anyam/di simpul memanjang, dan dimainkan 3-10 orang dan dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok yang memegang karet dan kelompok yang melompat karet. Permainan lompat tali dimainkan dengan cara melompati karet yang di pegang oleh 2 orang yang saling berhadapan dengan memegang kedua ujung karet.

Sebelum memulai permainan biasanya diawali dengan melakukan hompimpah/suit atau yang biasa kita tau memilih teman satu kelompok untuk main jika yang bermain lebih dari 3 orang. Aisyah Fad (2014:7) suit adalah napas permainan, jika tidak memahami suit maka akan sulit untuk masuk ke dalam permainan. Umumnya urutan main atau menentukan pemain menjadi apa ditentukan berdasarkan suit. Permainan lompat tali harus dimainkan dengan cara melompati karet yang di bentangkan oleh si kelompok yang memegang. Dalam melompat jika ada anggota tubuh mengenai karet pada saat melompat dia dinyatakan gugur dan harus memegang karet bergantian dengan teman atau kelompok yang sebelumnya memegang karet. Dengan kata lain permainan ini dimainkan secara bergantian jika yang melompat mengenai karetnya. Permainan ini dimainkan sampai pada titik yang tidak bisa di lompati lagi atau sudah sulit di jangkau tanpa menyentuh karetnya.

Dalam permainan lompat tali ini memiliki beberapa versi dalam memainkannya, yaitu dalam aturan bermainnya. Umumnya yang sering dimainkan adalah bermain dengan tingkatan ketinggian dimulai dari yang terendah yaitu ketinggian lutut sampai pada ketinggian tertinggi yaitu seatas kepala pemegang karet. Aturannya jika sudah pada ketinggian yang cukup tinggi biasanya diberi kelonggaran anggota tubuh boleh mengenai karetnya. Jika gagal melompat pemain harus mengganti

posisi pemegang karet. Apabila yang bermain kelompok besar jika semua yang melompat gagal melompati karet maka mereka harus bergantian dengan kelompok pemegang karet, hampir sama dengan perorangan hanya yang membedakan jumlah pelompat yang lebih dari satu.

Tujuan dari penggunaan media lompat tali ini adalah untuk mempermudah dalam memberikan penjelasan dan pemahaman

METODE PENELITIAN

Nanang Martono (2011:8) Penelitian adalah suatu proses ketika seseorang mengamati fenomena secara mendalam dan mengumpulkan data dan kemudian menarik beberapa kesimpulan dari data tersebut. Menurut Sugiyono (2009:2) Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.

Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan yang dimaksud dengan metode penelitian adalah pengumpulan data atau informasi untuk mendapatkan sebuah hasil dan informasi terbaru mengenai objek yang diteliti. Berdasarkan pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian eksperimen. Desain eksperimen yang digunakan oleh peneliti adalah model penelitian *One-Group Pretest-Posttest Design*. Desain penelitian menurut Sugiyono (2009:74-75) Pada desain ini terdapat pretest, sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan.

1. Metode Penelitian Eksperimen

Metode penelitian eksperimen menurut Sugiyono (2009:72) metode eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.

2. Bentuk Penelitian Pre-Experimental One Group Pretest-Posttest

mengenai lompat tinggi kepada peserta didik. Berdasarkan beberapa paparan latar belakang diatas penelitian ini sangat penting dilakukan untuk mengetahui minat dan rasa keinginan siswa dalam proses melakukan praktik di lapangan terutama pada pelajaran lompat tinggi. Dalam hal ini peneliti mencoba menerapkan proses bermain lompat tali untuk pencapaian hasil belajar lompat tinggi pada gaya *straddle*.

Bentuk penelitian pre-experimental menurut Sumadi Suryabrata (2014:99) Penelitian eksperimental pada umumnya dianggap sebagai penelitian yang memberikan informasi paling mantap, baik dipandang dari segi *internal validity* maupun dari segi *external validity*. Karena itu bobot sesuatu penelitian sering ditentukan berdasarkan seberapa jauh penelitian tersebut mendekati syarat-syarat penelitian eksperimental.

One group pretest-posttest design menurut Sumadi Suryabrata (2014:101-102) dalam rancangan ini digunakan satu kelompok subjek.

KERANGKA BERFIKIR

Secara praktik permainan tradisional lompat tali dan olahraga lompat tinggi jika dilihat dan dilakukan keduanya memiliki kesamaan dalam proses dan tahapan saat melompat, yaitu terdiri dari tahap awalan tolakan dan lompatan. Pengolaborasian permainan lompat tali dan lompat tinggi ini bertujuan untuk memberi pendekatan dan mempermudah dalam penyampaian materi.

Permainan lompat tali tidak semata-mata hanya sekedar bermain, tetapi juga dalam memainkan permainan lompat tali ini mengajarkan anak tentang rasa percaya diri, toleransi, meningkatkan motorik kasar pada anak, membantu anak untuk bisa beradaptasi dengan teman sebayanya. Permainan lompat tali jika dikaitkan dengan olahraga lompat tinggi sebenarnya hampir memiliki kesamaan yang mendasar, yang membedakannya hanyalah pada lompat tinggi saat menumpu dan melompat tubuh mendarat jatuh di atas matras.

Lompat dalam cabang olahraga atletik terbagi menjadi empat nomor yaitu lompat jauh, lompatjangkit, lompat tinggi dan lompat tinggi galah. Dari keempat nomor tersebut yang di kaji oleh peneliti adalah lompat tinggi. Gaya lompat tinggi yang akan di terapkan dalam penelitian ini peneliti mengambil teknik lompatan gaya *straddle*. Dalam melakukan lompat tinggi yang harus diperhatikan adalah penguasaan teknik lompatan dan teknik mendarat, selain teknik penguasaan ada faktor-faktor lain yang juga mempengaruhi peserta didik dalam proses belajarnya yaitu motivasi, giarah belajar, metode pengajaran, serta sarana dan prasarana yang juga ikut mendukung proses dan kemampuan peserta didik dalam perkembangan belajarnya.

Lompat tinggi jika dilakukan dengan gaya atau teknik yang salah dan tidak sesuai dengan prosedurnya akan mengakibatkan cedera dan bisa membahayakan peserta didik dalam proses pembelajaran. Dalam penelitian ini peneliti ingin peserta didik bisa melakukan teknik lompat tinggi dengan benar dan bisa memahami setidaknya teknik awalan.

Teknik yang harus diperhatikan dalam proses lompat tinggi sendiri adalah ancang-ancang seperti panjang ancang-ancang, kecepatan ancang-ancang, betuk ancang-ancang, dan pelaksanaan ancang-ancang. Kecepatan ancang-ancang sangat mempengaruhi panjang langkah ancang-ancang. Menurut penelitian kecepatan ancang-ancang pada *straddle* antara 6 dan 7m per detik, kalau mengenai kecepatan dasar dari 14,5-17 detik pada 100m (Gunter Benhard 1993:170). Proses dalam latihan pada lompat tinggi untuk latihan dasar dan persiapan pada kecepatan horisontal dan

pemberian bentuk ancang-ancang tidak berarti. Suatu sudut datar ($30^0 - 40^0$) untuk *straddle*.

Lompat tali dalam penelitian ini di praktikkan seperti lompat tinggi dengan menjatuhkan badan diatas matras, dalam memulai awalan pada lompat tinggi selalu menggunakan langkah ganjil dengan jarak yang tidak terlalu jauh. Setiap peserta didik akan diberi kesempatan untuk melompat sebanyak 3 kali, sebelum melompat peserta didik akan diberi penjelasan oleh peneliti dan akan di praktikkan oleh tim peneliti.

Dalam penerapannya peserta didik akan melompat dan diamati oleh peneliti, dari penjelasan yang sudah dipaparkan maka dari itu peneliti berupaya mengolaborasi lompat tinggi gaya *straddle* dengan permainan tradisional lompat tali agar bisa mencapai hasil belajar yang maksimal.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 16 Pontianak dengan menggunakan 1 kelas sebagai sampel penelitian dengan jumlah siswa sebanyak 33 orang. Tujuan dalam pelaksanaan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh hasil belajar sebelum dan setelah diberikan *treatment*. *Treatment* yang diberikan berupa permainan tradisional lompat tali pada materi pelajaran lompat tinggi.

Hasil analisis data akan memberikan kesimpulan untuk mengetahui apakah memiliki pengaruh hasil belajar pada materi pelajaran lompat tinggi setelah adanya *treatment* dengan permainan tradisional lompat tali . Berdasarkan hasil penelitian, data yang diperoleh sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Data Pretest

Rata-rata	Skor Terendah	Skor Tertinggi	Simpang Baku
11,58	7	18	3,35

Berdasarkan tabel diatas, didapati nilai rata-rata sebesar 11.58, skor terendah 7, dan

skor tertinggi 18, dengan simpangan baku 3.35.

Tabel 2. Deskripsi Data Posttest

Rata-rata	Skor Terendah	Skor Tertinggi	Simpang Baku
16,15	11	21	3,15

Berdasarkan tabel diatas, didapati nilai *posttest* dengan rata-rata 16.15, skor terendah 11, dan skor tertinggi 21, dengan simpangan baku 3.15. Berdasarkan hasil analisis

Adapun uji pengaruh yang dilakukan apakah hipotesis yang diajukan diterima atau ditolak yaitu dengan menggunakan analisis *uji-t*. Diperoleh $t_{hitung} = 30.315$, kemudian

deskriptif data *pretest* dan *posttest* pada tabel 4.1 dan 4.2 maka didapati hasil belajar lompat tinggi siswa pada *pretest* adalah 11,58, sedangkan pada *posttest* adalah 16,15.

dibandingkan dengan $dk = N-1 = 32$ dan taraf signifikansi 5% diperoleh $t_{tabel} = 2.036$. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Uji-t Antara *Pretest* dan *Posttest*

Uraian	Rata-rata	t_{hitung}	d.b	t_{tabel}	Taraf Signifikan
Pretest	11,58	30,315	32	2,036	5%
Posttest	16,15				

Pembahasan

Berdasarkan hasil pengujian yang telah dilakukan, penelitian ini merupakan eksperimen untuk meningkatkan hasil belajar siswa. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh metode permainan tradisional lompat tali terhadap hasil belajar lompat lompat tinggi. Menurut Bloom (Husdarta dkk 2013:9-10) menguraikan bahwa tingkah laku dalam proses pembelajaran dibagi ke dalam tiga domain atau ranah. Ketiga ranah tersebut adalah domain *kognitif*, domain *afektif*, dan domain *psikomotor*. lebih spesifik diuraikan sebagai berikut; 1) Domain kognitif mencakup aspek-aspek pengetahuan, pemahaman, penerapan, analisis, sintesis, dan evaluasi; 2) Domain Afektif mencakup aspek-aspek kemampuan menerima, kemampuan menanggapi, berkeyakinan, penerapan karya, dan ketelitian; 3) Domain Psikomotor mencakup aspek-aspek gerak tubuh kasar, koordinasi gerak tubuh secara halus, komunikasi nonverbal, dan perilaku bicara.

Dalam melakukan proses penerapan pembelajaran, guru harus memahami siswa

melalui tiga ranah yang memang menjadi satu-kesatuan. Ranah yang perlu menjadi perhatian dalam penelitian ini adalah aspek psikomotor, yang mana mencakup aspek-aspek gerak tubuh kasar serta koordinasi gerak tubuh. Selain itu aspek afektif turut mendukung proses psikomotor, dari kemampuan menanggapi dan menerima siswa yang baik maka proses psikomotor akan berlangsung baik pula.

Menurut Andarini (2010:31-32) permainan lompat tali merupakan suatu kegiatan yang baik bagi tubuh. Dengan bermain lompat tali motorik kasar anak terstimulasi sehingga secara fisik anak jadi lebih terampil, karena bisa belajar cara dan teknik melompat yang dalam permainan ini memang memerlukan keterampilan tersendiri. Lama-kelamaan, bila sering dilakukan, anak dapat tumbuh menjadi cekatan, tangkas dan dinamis. Bermain mendorong siswa untuk berkembang secara menyenangkan, melalui permainan siswa akan lebih menikmati proses pembelajaran serta membangkitkan rasa percaya diri siswa.

Dalam bermain siswa akan lebih mudah mengespresikan pengetahuan yang dimiliki sekaligus melatih siswa untuk bisa percaya diri tanpa harus terlalu serius.

Proses penelitian ini dilakukan dengan melihat kemampuan dasar siswa melalui tes awal, selanjutnya diberikan perlakuan dengan menggunakan media permainan lompat tali, setelah diberi perlakuan barulah dilakukan tes akhir untuk melihat perubahan dari tes awal sebelum diberi perlakuan. Dari hasil tes awal dan tes akhir tersebutlah yang menjadi perbandingan bahwa apakah terdapat pengaruh atau tidak dalam penelitian ini.

Sebelum diberikan perlakuan kepada siswa, siswa melakukan gerakan dan lompatan seperti apa yang mereka ketahui. Dalam prosesnya siswa banyak yang kurang percaya diri untuk melakukan gerakan. Kepercayaan diri siswa untuk melakukan gerakan melompat selalu di dasari rasa takut dan tidak bisa. Penelitian ini bertujuan untuk membantu siswa agar lebih menikmati proses pembelajaran tanpa harus takut dan minder.

Menurut Mulyani (2016:78) permainan lompat tali dapat melatih kemampuan motorik kasar anak. Dalam permainan ini, anak akan belajar cara atau teknik melompat yang baik, cara mendarat yang baik, mengukur tinggi lompatan, dan sebagainya. Inilah yang akan membuat anak tumbuh menjadi cekatan, tangkas, dan dinamis. Kreativitas siswa akan berkembang melalui permainan, bermain juga membantu siswa untuk bisa melepaskan rasa stres dan tekanan yang di alami dalam proses belajar serta rutinitas setiap hari yang membosankan.

Berdasarkan dari hasil penelitian dan analisis uji pengaruh yang telah dilakukan didapati hasilnya bahwa terdapat pengaruh dalam penerapan permainan tradisional lompat tali terhadap hasil belajar lompat tinggi di SMPN 16 Pontianak. Rata-rata hasil belajar lompat tinggi siswa pada *pretest* adalah 11,58, sedangkan pada *posttest* adalah 16,15 dengan persentase peningkatan pembelajaran lompat tali sebesar 39,52%. Peningkatan tersebut merupakan pengaruh dari proses pembelajaran lompat tinggi yang dilakukan.

Hasil tersebut merupakan keterangan peningkatan yang menunjukkan bahwa permainan tradisional lompat tali mempunyai pengaruh yang positif melalui hasil pengolahan data statistik. Dalam uji pengaruh memberi kejelasan dengan presentase peningkatan yang signifikan. Dengan kata lain, proses penerapan permainan dalam proses pembelajaran memiliki pengaruh yang positif untuk merangsang kemampuan siswa serta motivasi belajar siswa. Hubungan permainan tradisional lompat tali dengan olahraga lompat tinggi memiliki pengaruh untuk meningkatkan hasil belajar, terutama pada motivasi dan menurunkan kecemasan siswa terhadap olahraga lompat tinggi.

Kecenderungan yang terjadi dalam proses pembelajaran lompat tinggi siswa selalu merasa kurang percaya diri untuk mampu melompat. Karena pada pandangan awal siswa sudah merasa tidak bisa karena kurangnya pemahaman yang jelas. Melalui permainan lompat tali ini berupaya untuk merangsang siswa untuk mengurangi rasa ketidakpercayaan diri siswa. Permainan lompat tali merupakan permainan yang sering dimainkan oleh anak-anak maupun remaja di sela waktu luang. Bermain, khususnya bagi anak dapat menyeimbangkan motorik kasar seperti berlari, melompat atau duduk, serta motorik halus seperti menulis, menyusun gambar atau balok, menggunting dan lain-lain. Keseimbangan motorik kasar dan halus akan sangat berpengaruh terhadap perkembangan psikologis anak. Secara tidak langsung, permainan merupakan perencanaan psikologis bagi anak untuk mencapai kematangan dan keseimbangan di masa perkembangannya.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang sudah di lakukan di dapat nilai t_{test} sebesar 30,315 dan t_{tabel} 2.036, atau $30,315 > 2.036$ dengan taraf signifikan sebesar 5%. Rata-rata hasil belajar lompat tinggi pada *pretest* sebesar 11,58 dan *posttest* sebesar 16,15. Dapat dikatakan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, maka terdapat pengaruh yang

signifikan pada permainan tradisional lompat tali terhadap hasil belajar lompat tinggi siswa SMP N 16 Pontianak. Dari hasil penelitian dan analisis uji pengaruh yang sudah dilakukan terjadi peningkatan pengaruh sebesar 39,52% .

Saran

Melalui permainan lompat tali ini diharapkan bisa lebih meningkatkan hasil belajar dan motivasi dalam pembelajaran di sekolah. Proses pemberian motivasi pada siswa memiliki peran penting, maka upaya ini harus diupayakan agar kemampuan *kognitif*, *afektif* dan *psikomotor* siswa dapat berkembang dengan baik.

DAFTAR RUJUKAN

- Andarini. (2010). *Permainan Tradisional*. Jakarta Timur: Ghina Walafafa.
- Djamarah, Bahri.(2010).*Guru dan Anak Didik Dalam Interaksi Edukatif*.Jakarta:Rineka Cipta.
- Husdarta dan Nutlan Kusmaedi.(2013). *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.
- Majid, Abdul.(2014).*Implementai Kurikulum 2013 Kajian Teoritis dan Praktis*. Bandung: Interes Media.
- Martono, Nanang. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Analisis Isi dan Analisis Data Sekunser*.Jakarta: Rajawali Pers.
- Mudyahardjo. (2010). *Pengantar Pendidikan Sebuah Studi Awal Tentang Dasar-dasar Pendidikan pada Umumnya dan Pendidikan di Indonesia*. Jakarta : Rajawali Pers.
- Mulyani. (2016). *Super Asik Permainan Tradisional Anak Indonesia*. Yogyakarta: Diva Press.
- Ratumanan.(2015).*Inovasi Pembelajaran*.Yogyakarta:Penerbit Ombak.
- Saputra. (2004). *Pembelajaran Kooperatif untuk MeningkatkanKeterampilan Anak*.Jakarta: Depdiknas, Dikti, Direktorat.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*.Bandung: Alfabeta.
- Suryabrata, Sumadi. (2014). *Metodologi Penelitian*.Jakarta: Rajawali Pers.